

ハイブリッド人生心理学 著書

目次集

心の成長と治癒と豊かさの道

第1巻 入門編(上) -怒りのない人生へ-	1
第2巻 入門編(下) -心の未知の世界へ-	5
第3巻 理論編(上) -心が病むメカニズム-	9
第4巻 理論編(下) -病んだ心から健康な心への道-	13
第5巻 実践編(上) -心と人生への実践-	17

ハイブリッド人生心理学 概説	23
----------------	----

ハイブリッド人生心理学の取り組み実践・詳説 -「心」と「魂」と「命」の開放-	27
---	----

無償配布許可書籍

この電子書籍は、**内容に一切の変更を加えない形**において、**および無償を原則**として、自由に複製し配布することを許可致します。

内容の**著作権**は**島野隆**が所持します。

内容を**改変**しての、また**有償**による配布を禁じます。

印刷ガイド

この電子書籍は、両面印刷して横綴じ、**見開きで奇数ページが右**になるよう**余白調整**をしてあります。奇数ページは左、その裏の偶数ページは右がとじしろです。

このため、Acrobat Readerの印刷の詳細オプションで

①**まず奇数ページのみを印刷**

②**排出されたものを裏面印刷**するようセットし、**偶数ページのみ印刷**

—プリンタの排出方法に応じ①もしくは②で**「逆順に印刷」**オプションを使う

という手順で手早く印刷できます。

心の成長と治癒と豊かさの道 第1巻

ハイブリッド人生心理学 入門編(上) ー怒りのない人生へー

目次

まえがき 6

心の選択肢 9

1章 怒りのない人生へ 17

プロローグ・「怒り」の有害性 17 「精神的な怒り」 19 「怒り」と「悲しみ」 20
怒りを選ぶ現代人 21 「怒り」と「善悪」 24 善は悪を怒る？ 26 善は悪を許す？ 28
「泣いて馬鹿を斬る」 30 怒りは破壊でしかない 32 愛によって人を動かす 34
怒りと「心の障害」 36 怒りのない人生へ 37 「心への取り組み」へ 38

2章 心の自然治癒力と自然成長力 43

「自然成長力」と「自然治癒力」という大原則 43 心の自然治癒力と自然成長力 44
「心の成長」とは何か 45 「心を解き放つ」 48 心が成長する「生きる過程」 50
心の成長を閉ざすとは 52 心の成長を閉ざした現代人 53 「未知の自分」があることを受け入れる 55
イメージから抜け出す 57 心の成長を閉ざす態度をやめる 59
「病んだ心」からの「心を解き放つ」治癒への歩み 60 「未知」への第一歩 62

3章 自分を優しく育てる 65

心の治癒と成長への基本的な姿勢 65 弱った草木を育てる姿勢 66 自分自身のために 67
自分自身の成長を許す 69 「生き方」の選択 70 自分に優しく 70 成長という課題 72

4章 情緒道徳への別れ 75

心を解き放つ成長への第一歩 75 「生き方思想」 76 心理学的幸福主義 77
心を解き放つ成長を自分に許す 78 3種類の「道徳」 80 情緒道徳 80 情緒道徳の問題点 81
宗教道徳 83 法律 84 いまどきの道徳教育…？ 86 モラル・ジレンマ…？ 87
心を病む道徳教育 90 実際に始まっている「新しい道徳教育」 92

5章 「人のためは善」の誤り 95

我慢して人に良くするのは「善」ではない 95 我慢して人に良くするのは「優しさ」ではない 97
心理学から見れば全てが「欲求」 98 我慢は誰のため? 100 社会を生きるための勘違い思考の結晶
101
人類が犯した思考ミスとしての情緒道徳 105 日本道徳は「儒教」の型崩れ 106
「愛情の強制」としての日本道徳 108 人間主体の喪失 110 情緒道徳から人間主体へ 112
怒りから愛は生まれない 114 思考の矛盾から人格の矛盾へ 116

6章 現代人の閉ざされた心 119

道徳論から… 119 心理学へ 120 心理学から見た「こうならねば」というストレスの持続理由 121
幸福と道徳 123 心の転機に立つ現代人 124 「未知への選択」 126
人格の底に固定された自己への怒り 128 三つ子の魂百まで 129 刷り込み現象と「記憶」 130
記憶と思考体系 132 刷り込みと精神分析 134 自分の心を見失った現代人 136
心の底に固定された自分自身への怒り 138 世界へと投影された内面 140
閉ざされた本当の重大なもの 141 失われた情動の世界 143

7章 閉ざされた恐怖 145

心に起きる問題 145 「健全性」の喪失 147 閉ざされた恐怖 147 心の病気…? 149
恐怖が消化克服されるとは 150 心の中で切り離される恐怖 152
必ず切り離される「ある恐怖の色彩」 153 心の中の「もうひとつの自分」 155
恐怖の克服方法とは 156 犬恐怖症の場合… 157 犬恐怖症と人格障害 158
抑圧された恐怖の克服過程 159 恐怖は取り組み対象ではない 161 問題の循環性 163

8章 未知への選択 165

3つの心の問題 165 ストレス以上の深刻な事態 167 「人生への嫉妬」 169
もう直せない感情 170 なぜ「直せない」のか 172 自己への怒り・死の本能 173
「3乗」のストレスへの帰結 174 「臨床」を越えて 176 未知への選択 178
人間としての究極にある「選択」とは 181
新しい生き方へ 182 心の障害は「問題」ではない 184

9章 心理学的幸福主義へ 187

心理学的幸福主義 187 「健康な心への道」の基盤 189 3つの車軸 190
密接に関連する3つの車軸 192 善悪の解体 193 心理学から見た善悪 195
絶対的な善悪は存在しない 197 「悪を怒る」パラドックス 198 善悪の解体の意義 200
実直な現実科学的世界観 201 心への取り組みのために 203 神は存在する… 204
量子力学 206 量子宇宙論 208 神からの自由 209

10章 自己の重心・自らによる幸福の追求 213

自らによる幸福の追求 213 幸福とは何か 214 人間は対立した欲求を抱える存在…? 215
本能の開放 217 心の問題とはストレスだけではない 216 「自己の重心」の喪失 220
日常思考に現れる自己の重心の喪失 221 「自己疎外」「離人感」「現実の緩み」… 223
自己の喪失とストレス 225 感情の自発性 226 心の安全と幸福 228
心の障害の治癒の際に体験される「内面の力」の増大 230 道徳思考によって閉ざされた感情の自発性 231
自発的な感情と人格の成長 233 自己の重心の回復へ 234 心の中の対立へ 236
命をかけた取り組み 238

11章 幸福を阻む最大の壁 241

人格の分裂 241 「葛藤」 242 「人格の分裂」と葛藤 244 葛藤の破壊性と「転位行動」 245
人間の心に始まる葛藤の芽と転位行動 246 自分自身についての嘘 247
思春期まで持続される「切り離し」と「人格の分裂」 248 幸福でない生を固定化した社会 251
人生を取り戻すための取り組み 252 人生観へ 254

12章 全てが許された世界へ 257

人生観へ 257 「どれが」幸福にとって重要なのかという思考 256
全ての欲求を対等に位置づけて向う 259 「欲求と社会の対立」という思考 261
幸福に「基準」はない 263 人生を見出した人々 265 "It"と呼ばれた子 265
自分の顔を失った人 267 人生とは何か 268 人生はゲーム 270
内なる病んだ心を否定せず 272 善悪が解体された世界へ 275 怒りの完全なる放棄へ 277
性善説と性悪説 280 性悪説のパラドックス 281 本能は道徳よりも良識的である 282
健康な性と抑圧された性 284 ハイブリッド心理学の「取り組み実践」 285
全てが許された世界へ 287

索引 291



心の成長と治癒と豊かさの道 第2巻

ハイブリッド人生心理学 入門編(下) ー心の未知の世界へー

目次

まえがき 6

1章 「未知なる心の成長の世界」へのいざない 11

心の2つの未知の領域へのいざない 11 心理学的幸福主義に基づく生き方思考 14
「心理学的生き方思考」 14 「最初の心得」 16 「心の再生」への知恵の石 18
「心を解き放つ」先にある2つの道 20

2章 「現実において生み出す」ことに生きる 25

「生き方思考の基本」 25 不幸になるための生き方思考 26 基本的生き方思考への銘 29
心の真実に向かう 30 「基本的な思考法テクニック」 32 「思考の文法変換テクニック」 33
「現実において生み出す」・「べき」思考への別れ 36 「罪悪感」への別れ 38
「生きることを楽しむ」という指標 39

3章 感情と行動の分離・ハイブリッドの世界へ 43

ハイブリッド心理学の世界へ 43 「あるべき姿からの怒り」に固着した意識 44
「閉ざされた恐怖」が変形させる意識の根底 46 新しい心の世紀へ 48
ハイブリッド心理学の「取り組み実践」へ 50 「現実を生きる」こと 51
「心の生命力」の開放 53 「こんな自分」といくら考えても分らない真の心の成長 54
「これで大丈夫」が破綻しても大丈夫な「心の生命力」への目 55 「恐怖を生きる」先にある「未知」 57
湧き出してくる「今までの心」からは「あり得ない」ほどの心の力 58
「現実を生きる」ことが引き出す人間の潜在力 59
まず結論：「心の生命力の開放」への「3つの同時方向性」 61 「心の生命力」の根底にあるもの 64
「意識の崩壊」という病んだ心の根本治癒と「心の再生」 66 感情を鵜呑みにしない 67
「感情と行動の分離」・「ハイブリッドの世界」へ 68

4章 生き方思考と心の叡智 73

生き方思考と心の叡智 73 「幸福」が考えられないならまずそのことに真正面から向き合う 75
自分が「幸福」をどう考えているかを明瞭にする 80 答えの構図 81 「建設的であること」 82
破壊と建設・命の本性 85 「怒り」の非行動化 88 「怒り」に「プライド」を求めてはいけない 89
「現実」の多面を見る行動法を学ぶ 91 「空想」と「現実」 94
「現実か空想か」に関わらず決まる行動 95 「破壊と建設」と「不完全性の受容」 98

5章 3つの心の世界 103

心が生まれ置かれる2つの世界 103 「2つの世界」と「心の成長」 104 「存在の規律」の不条理 106
「存在の規律」を前に荒廃する心 109 「存在の規律」の下にある「あるべき姿からの怒り」 111
「開かれた心の世界」の行動学 112 「人の顔色」ではなく「ものごとの道理」「原理原則」を考え学ぶ 114
社会を生きる自信のために 116 2つの心の世界のはざままで 117
「閉ざされた心の世界」の「愛」と「嘘」 119 「愛」と「嘘」の畏 120 閉ざされた心の表と裏 121
人間の心の悲劇 123 心の「防衛メカニズム」の隘路 126 心の闇の感情の完成 128
「心の自立」への道 129 「依存心」からの脱却 131 「第3の心の世界」へ 134

6章 「否定できる価値」の放棄へ 137

感情は「選択」するものではない 137 「悪感情」は実は良い感情 139
「心のあり方」が「存在の規律」になる 140 心の命への道 142 始まり 144 圧迫 146
破壊 147 転機 149 不完全性 150 「現実」を生きる失意と絶望が「心の自立」を導く 153
旅立ち 158 人間の「意識」と「現実」 160 選択と実践 162 スパイラル 174
「否定価値の放棄」の扉を開ける 176 「不完全性の受容」を問う 178 プラス感性の開放 180
人間の真実・人生の答えへ 182

7章 人生の答え 185

「否定価値の放棄」の転機 185 真の心の健康とは… 186 「魂の感情」 189
第3の心の世界・生き続ける「魂の感情」 191 「魂の挫折」 195 「魂と心の分離」 197
病んだ心から健康な心への道 198 見えない「命」の力に向かって 202 「未知の増大」の節目 203
否定価値の放棄 205 「望み」の開放 206 「自意識」という人間の業の克服 209
「魂の感情」を軸にした人生の設計 211 「生きる喜び」 214 「望みの成熟」と「人生の豊かさ」 216
人生を生きる自信・「望む資格」観念への決別 219

8章 人間の真実「人生」 221

人間の真実 221 基本の鍵 223 人間における「心の自立」の根本的不完全性 226
残された答えへの道 228 最後の答えへの鍵 230 「死」 231 「心の自立」への礎 233
魂が抱いた「死」 235 「人生」 238 「人生の幻想」 240 人生の選択 244
「唯一無二の人生」への旅立ち 245 心の成長の完成 249
「命をかけて向う」・「魂の望み」・「自尊心」という命題の消滅 251

9章 愛への道 255

「愛」 255 全てが「愛」へ… 256 愛の轍 258 愛の闇 260 「愛」こそが魔物… 264
愛への取り組み 266 愛だけに見入らず 268 愛への道 270 愛される「べき」の隘路 272
「心の自立」の中の「愛」 274 愛に別れを告げ再び愛に戻る 276 愛が向う道「現実世界」 279
愛の「現実形」とは… 283 愛が向う道「魂の世界」 288

10章 人間の真実「愛」と「命」 293

最後の答えへ 293 「恐怖」 297 果たされていない「愛への望み」へ 298 「砂嵐」 300
解き放たれる「愛」 302 「毒」 304 「痛み」 306 の成長と成熟・「イメージのない世界」へ 309
魂の望みの「みと看取り」 310 「人間の真実」とは何か 312 「魂の愛への望み」は現実の彼方へ 319
「原罪」・真実への選択 322 最後の扉 326 「永遠の命の感性」へ 328

終章 「心」と「命」・最初の一步へ 335

「心」と「魂」と「命」 335 真実 338 エピローグ・最初の一步へ 340

索引 345



心の成長と治癒と豊かさの道 第3巻

ハイブリッド人生心理学 理論編(上) ー心が病むメカニズムー

目次

まえがき 7

1章 現代人の心の荒廃 ー失なわれた「自己の重心」ー 9

現代人の心の荒廃 9 「心の病理」の本質とは 9 第1の病理「度を越えたストレス」 10
第2の病理「自己の分裂と疎外」 11 「葛藤」 11 「転位行動」と「嘘」 12
「自分についての嘘」と「自己の疎外」 12 第3の病理「情動の荒廃化」 13 破壊性の膨張という問題 13
「望みの停止」による情動の荒廃化 14 「心の荒廃」と「心の成熟」を分かち分水嶺 15
「望む資格思考」という心の癌細胞 15 「存在の善悪と地位幻想」 16
「人生における望み」が「病んだ心から健康な心への道」への根幹 16 「嫉妬」と「食欲」 17
第4の病理「論理性の歪み」 17 「自己の重心」の喪失 18
「心が病む礎」としての「自己の重心の喪失」 19 「自己の重心の喪失」の末路 20
自己の重心の回復へ 21 日常生活の中の「自己の重心」 21

2章 心が病むメカニズムー1 ー「幼少期」の芽と「学童期」の発達ー 23

幼少期に始まる「病んだ心」の芽 23 幼少期ー「恐怖の蓄積」と「根源的自己否定感情」ー 24
「根源的自己否定感情」 24 「心の傷」 25
「心」ではなく「体」に刻まれた「根源的自己否定感情」 26 切り離された恐怖の色彩「感情の膿」 27
現代人が免れ得ない「感情の膿」 28 学童期ー「なるべき自分」と「自己処罰感情」ー 28
「自分と他人」と「善と悪」 29 「悪いのは自分」 30 「情動の荒廃化」の始まり 31
「否定価値」の感性 32 「否定価値感覚の放棄」という最大の道標 33 「受動価値」の感性 34
「なるべき自分」 35 「自己処罰感情」 36 「情動の荒廃化」の膨張 37

3章 心が病むメカニズムー2 ー「思春期」における発動ー 39

思春期ー「病んだ心」への飛翔ー 39 「思春期要請」 39 「感情の膿の組み込み」 40
病んだ心の「病理」に残された決定的メカニズム 40 病んだ心の世界への飛翔 41
「現実感の増大」の特異体験 42 「自己操縦心性」 43 「重ね合わせ思考」 44
現実への三くだり半の突きつけ「現実離断」 44 現実の否定から始まる意識 45
自分自身によって操縦される心 45 自己操縦心性の発動時の心の変調 46 「今を生きる」ことの喪失 47
「悪魔との契約」 47 「自己操縦心性」の内部メカニズム 48
自己操縦心性の基本機能：「イメージ」を引き金にした感情 50
心の病理の成り立ち：切り離し感情のイメージ化 51
「破壊感情」のイメージ化 52 根本治癒メカニズムから分る「感情の膿」の仕組み 52
「破壊」を避けようとする行動が「破壊」を作り出す 53 「情動の荒廃化の反転」 54

「怒り発作」への帰結 56 「感情の強制」と「自己像」の破綻 56 克服への方向性 57
内面における「自己の再生」へ 58 病んだ心から健康な心への道 59

4章 「愛」と「真実」の混乱と喪失―1

―魂が抱いた愛への願いと憎しみ― 61

心の問題の始まり 61 幼児期―愛されることが自己肯定であった心の世界― 61
学童期―愛されることに依存しない自尊心への歩み― 62 思春期―自立した自尊心への要請― 62
「愛情要求症候群」 63 愛情要求症候―1：心理的安定の「愛」への依存 64
愛情要求症候―2：自己人格の相手依存 64 「相手への人格依存」の底にひそむ「自己放棄」 66
愛情要求症候―3：「病んだ幻想世界」という「愛」 66 人間の心の起源へ 67
「愛」とは何か 68 愛の起源 69 愛の種類 69 「傷ついた者への愛」 70 至上の愛 72
問題の始まり 72 自己操縦心性がついた嘘：「宇宙の愛」と「真実」の差し替え 73
憎悪の源泉 74 真実への復帰へ 75

5章 「愛」と「真実」の混乱と喪失―2

―心の真実への断片― 77

全ての根源へ 77 魂が抱いた愛への願いと憎しみ 77
心の真実への断片 78 心の真実への断片―1：怒りに変わる愛 78
心の真実への断片―2：魂の愛の願いへの回帰 82 心の真実への断片―3：浄化 83

6章 「自尊心」の混乱と喪失―1

―自尊心の発達と阻害の過程― 89

「愛」と「自尊心」が織りなす心の畏 89 自尊心の成長過程―1：幼少期 89
自尊心の成長過程―2：学童期以降 90 自尊心の重要性 91 自尊心への総合的な歩み 91
自尊心のための外面向け視点 92 科学的でない思考によって損なわれていく自尊心 92
科学的思考による「根源的自己否定感情」の克服 93 自尊心が尻すぼみになる「外面の合計＝自分」思考 94
揺らぐことのない自尊心の最高次元 95 自尊心のための内面向け視点 95 「望み」の感情 96
「あるべき姿」「なるべき自分」を空想の中で掲げる生き方 96
「望みの停止」と「理想の高さへの自尊心」の奇妙なバランス 97
自己理想像の硬直性と人格の分裂 98 「自己処罰感情」による自尊心の損ない 99
「自己理想像の取り下げ」で深刻化する自尊心の損ない 100
「荒廃化」と「外化」の中で進む心を病む過程 101 一貫とした本質へ 102

7章 「自尊心」の混乱と喪失―2

―なぜ自信が定着しないのか― 105

「自尊心」と「望み」の深層へ 105
「魂への愛への願い」の穴埋め腹いせとしての「愛情要求」と「自尊心衝動」 105
「望みの充足」と「穴埋め」「腹いせ」のメカニズム 106 愛情要求と自尊心衝動の錯綜 106
愛されても満たされない「愛情要求」 107 怒りに変わる「思いやり」 108 自意識思考の基本ミス 109
「心の現実」と心の成長 109 愛の荒廃化と浅薄化 110 高めても自信にならない「自尊心衝動」 111
なぜ自信が定着しないのか 112 「自信」と似て非なる「高い自己評価（プライド）」感情 112
「高い自己評価」「プライド」は「自意識」 113 「自意識」と「悪魔の契約」 114
「空想を生きる生」の畏 115

自尊心を追うことで自尊心を低下させていく畏・自尊心衝動の3類型 116 「愛され自尊心」の畏 116
「優越自尊心」の畏 117 「否定できる自尊心」という人間の病 118
病んだ心の全ての歯車に「問題」はない 118 自尊心は愛に還る 119

8章 「自尊心」の混乱と喪失— 3 — 悪魔の契約・「心の自立」への道— 121

不完全性の中の成長 121 人間の心の別れ道 122 「自立」という最大の「変化」への摂理 122
「心の自立」 123 「心の自立」と「未知への変化」 124 「自ら望む」という心の自立 124
「心を病む」ことの正体 125 病むのは人間の思考 126 「絶対」という思考 127
病んだ心に現れる絶対思考の不条理— 1 128
「自ら望むこと」への穴埋め腹いせとしての「望む資格思考」 128 「存在の善悪と地位」の幻想 129
日常生活の広範囲に影を投げる「存在の善悪と地位幻想」 130 「存在の善悪と地位幻想」克服への指針 131
現代社会の心の荒廃と「存在の善悪と地位」 132 「人間の感情を支配すべき文律」の幻想 133
病んだ心に現れる絶対思考の不条理— 2 134 「自分は他人とは違う特別」 135
自分が「神」になる誤り 136 「庇護の幻想」と「あるべき世界」 137
人間の「対等性」と「共感」の喪失・「人間性」の損ない 138 自意識の自己中心性と傲慢・「罪」と「罰」 139
悪魔の契約・心の自立への道 140



心の成長と治癒と豊かさの道 第4巻

ハイブリッド人生心理学 理論編(下) ー病んだ心から健康な心への道ー

目次

まえがき 7

1章 基本の姿勢と歩みー1 ー基本姿勢への3つの大指針ー 9

- 病んだ心から健康な心への成長の道・3つの大指針 9 大指針その1：感情への一貫した姿勢の確立 9
「存在の善悪と地位」と「望み」 11 「自意識の業」の克服 11
大指針その2：自己の真実に向かう・「自己への真摯さ」 12 「自分につく嘘」の過程と克服への指針 12
「自己理想像の取り下げ」との死闘 13 「自己理想像の取り下げ」からの抜け出し指針 14
「恐怖を消す」ことを課題に考える根本的誤り 15 「自己の真の望み」への格闘 16
「望みの停止」の底に横たわる「ニセへの憎悪」の心の闇 17 「自己への真摯さ」の重要性 19
大指針その3：現実を生きる 19 「自意識」で「自分」を考える畏 20
「感情」は「心の現実」が決定する 21 「心の現実」とは何か 21
「現実を生きる」ことを支点にした人生の再建 23 重要な通り道を知る 23
「建設的絶望」の通り道 24 現実世界における「罪」と「罰」 24 「罪と罰」への姿勢の転換指針 25
「復讐」の是非の選択 26 「心の自立」と「罪と罰」の先にある「心の浄化」 27
「存在の善悪と地位」の先にある分水嶺 28 人生の鍵へ 29

2章 基本の姿勢と歩みー2 ー「望み」と「自立」という最初の鍵ー 31

- 唯一無二の人生の生き方の確立へ 31 第1の鍵：「望み」 32 望みの「穴埋め」と「腹いせ」の幻想 33
第2の鍵：「自立」 34 「心の自立」への3つの前進軸 35
心の自立への第1の前進軸：生き方思想と思考法行動法 35 心の自立への第2の前進軸：恐怖の克服 37
心の自立への第3の前進軸：「未知」 39 「望み」への基本姿勢 40 「望み」の感情分析と基本姿勢 41
心の成長への2つの通り道 42 「存在の善悪と地位」への望みの解体 42
人生のエッセンス・心の成長成熟による「存在の善悪と地位」と「愛」の変遷 43
「不完全性の中の成長」 45 「心の成熟」と「無条件の愛」 45
心の成長と闇のスパイラル・「未知」への軸へ 45

3章 基本の姿勢と歩みー3 ー望みを捨てさせた根源へー 47

- 真の望みへの道 47 「望む資格」から「自ら望む成長」へ 47 第3の鍵：「遡り」 49
第4の鍵：「死」 49 第5の鍵：愛と自尊心の対立 51 第6の鍵：「恐怖」 52
「恐怖の克服」 52 「生み出す自尊心」へ 54 人生で本当に大切なもの 55
自ら愛に向う恐怖 55 第7の鍵：「罪」と「罰」 56 成長への痛み 57
第8の鍵：「成長」 57 「心の自立」と「心の浄化」 58
「おぎない」と「心の浄化」のメカニズム 59 「真の愛」への出会い 61

4章 「未知」への大きな前進— 1

— 「自己操縦心性の崩壊」という根本治癒— 63

未知への軸の入り口・「建設的絶望体験」 63 「容赦ない現実」を受け入れることの難しさ 63
「建設的絶望体験」の心理メカニズム 64 「望み」の根本的不完全性 65
病んだ心の根本治癒現象「自己操縦心性の崩壊」と「感情の膿の放出」 66
「自己操縦心性の崩壊」の治癒効果 67 「心の障害」からの根本治癒を決するもの 68
「成長の痛み」を知る 70 「特別扱い幻想」の破綻 71
「現実との調和」・喪失を越える人間観生命観へ 73 「心性崩壊」とともにある基本姿勢からの取り組み 73
鮮明さを増す「濃い感情」たち 73 根源的な恐怖の克服へ 74
「否定価値の放棄」の最大道標を見据えて 75 「感情の膿」の3種類 75
「心の浄化」への出口・「アク毒の放出」のメカニズム 76
「おぎない」による心の浄化・性善説的人間観へ 76 道を進む「未知への望み」・「利他の情動」へ 78
「普通」を越えた彼方にある「根源的自己否定感情」の解決 79

5章 「未知」への大きな前進— 2

— 「否定価値の放棄」の扉を開ける— 81

新しい人生の扉の前へ 81 「否定価値の放棄」 81 「否定することの価値」を問う 82
「不完全性の受容」・「神」になるのをやめる 83 「否定価値の放棄」の3側面 84
「現実を生きている」そのままが「自分」 84 「愛がこうあるべき」への別れ 85
第9の鍵：「空想」と「現実」 87 再び謎解きへ 87 自己操縦心性の起源へ 88
「高く掲げる価値」の絶対性 88 自己操縦心性の起源は「傷ついた自分への愛」だった！ 89
自己操縦心性は安らかな眠りの中へ… 90 「未知」の増大・『マトリックス』の世界へ 90
「望みは人の目の中に始まり魂へ向かう」 91 人間の真実・人生の答えへ 92

6章 人生の答え— 1 — 「魂の成長」のメカニズム— 93

心の真実へ 93 「未知」の増大 93 始まりから 94 「自意識へ向かえ」 95
「学び方」への示唆 96 自意識を抜け出す・「自分の殻を破る」 97 「魂の成長」のメカニズム 98
「魂の感情」 98 「未知」の出現メカニズム 100
「病んだ心から健康な心への道」における「未知」への4つの節目 100
第1の未知の節目：「魂感性土台」の出現 101 「魂」による「感情基調」 102
「心の依存 vs 自立」と「魂の感情」 102 「魂の関係性」 104
「心の自立」と「魂の浄化」・「人の目イメージ」の消滅 104 「否定価値の放棄」へと進む 105
第2の未知の節目：「否定価値の放棄」 106 「魂の成長責任」の回復 107

7章 人生の答え— 2 — 「魂の望み」への歩み— 109

「病んだ心からの治癒」を越えて 109 レールのない人生への前進・「自己の唯一無二性」 109
感情基調の「ゼロ線の通過」・「生きる喜び」の出現 111 「人生」を見出す 112
第3の未知の節目：「魂の望み」への前進 112 「魂の望みへの前進」で見えてくる「命」 113
命をかけて「自己の真実」と「魂」に向かった時「恐れ」が消え未知の「愛」が現れる 114

「愛されるため」の意識世界の崩壊 115 人間の心の自立と成長の真実・「不完全性の中の成長」 115
「人生」の幻想 116 「人工的自己アイデンティティ熱症（自分病）」 117
「匿名性において生み出す」・「揺らぎない自尊心」への第一歩 118

終章 人生の答え－3 ー人間の真実・「神の国」から「放たれた野」へー 121

「根源的自己否定感情」への向き合いへ 121 「愛とは命」・魂の感情は「現実」を越えた彼方へ 121
全ての転換は「不完全性の受容」の中で 123 魂は「自分」ではない 124
愛が恐怖を超える時・「命の望み」を知る 125 未知の最終段階：「命の感性」の獲得 126
人間の真実・「真の望み」は「自分」が抱くのではない 128 人生の答えへの鍵－1：「望み続ける」 129
「人生の豊かさ」の感覚 130 「自ら与える」という望みへ・「人生の獲得」 130
「愛における自尊心」と「魂の成熟」 131 愛し続ける自尊心 132
人生の答えへの鍵－2：「望みを看取る」 133 「心」の中で生き続ける「魂」 134
「魂に魂が宿る」 134 「ハイブリッド」の世界へ 136 再び「神の国」へ… 136

心の成長と治癒と豊かさの道 第5巻

ハイブリッド人生心理学 実践編(上) —心と人生への実践—

目次

銘文 3

まえがき 11

1部 心の治癒と成長への第一歩 13

1章 「感情と行動の分離」と「問題の切り分け」 15

—「心理学的思考法」の基礎—

まとめ 15 「感情と行動の分離」 15 「建設的であること」 16
否定的感情の「非行動化」「ただ流す」の原則 17 「問題の切り分け」という基本 18
短期間に建設的な生き方へと成長変化したA子さんの事例 18 案内メール 相談メール
やがて深い治癒体験へと向かったB子さんの事例 20 相談メール
「問題の切り分け」と「建設的行動」の具体例 21 アドバイス 返信
全ての問題に応用できる「感情問題と現実問題の切り分け」 23 アドバイス 返信
現実問題への視点を洗練させる 25 アドバイス

2章 怒りと焦りの解除の基本 —「マイナス思考」からの脱出— 27

まとめ 27 「思考法行動法」の問題か「心の障害」の問題か 27 「怒りの価値」 27
「怒りの放棄」という命題 28 無駄な怒りをなくす 29 「怒りの解除」の基本 30
A子さんの「けっぺき症」への怒り解除アプローチ 31 アドバイス
「破壊モード思考」から「建設モード思考」へ 33 返信
「建設モード思考」と「サバイバル世界観」 34 アドバイス
建設モード思考のための「肯定形文法への変換テクニック」 35 返信 アドバイス
「行動学」の助けをかりる 38 返信 アドバイス 返信

3章 自己の受容・未知への選択 —憎しみと絶望からの脱出— 41

まとめ 41 「自己の受容」 41 自分を優しく育てる 42
「自分への優しさ」を取り戻す 43 相談メール アドバイス 返信
絶望の先の「未知」だけが進む先になる時 44
自殺を決意した中でメール相談を始めたC子さんの事例 45 相談メール アドバイス
絶望からの最初の脱出 47 返信 アドバイス アドバイス 返信

2部 ハイブリッド心理学の本格的実践・前編

51

4章 ハイブリッド心理学の実践と道のり概要 53

—全てが「自己の重心」から—

- まとめ 53 ハイブリッド心理学の全体 53 心の障害の深刻さによるアプローチの違い 54
ハイブリッド心理学の本格実践メニュー 54 (表) ハイブリッド心理学の本格的実践項目のメニュー 55
(図) 心の治癒と成長の道のり 56 2つの節目と3つの局面 57 「前期」の過程 57
「中期」と「後期」の過程 58 全ては「自己の重心」「自らの望み」から始まる 58
「自己の重心」から始まる心の成長変化と「心の医学思考」 59
アドバイス(「自己の重心」を思考のみでなく「感情」「感性」においても把握する / 「心を病んでいる」程度と
は「自己の重心喪失」の程度 / 「感情依存」から「心の医学思考」へ / 見えないものに働きかける姿勢を /
心の治癒成長は算数ドリルよりは芸術技能向上)
「魂感性土台の体験」という節目 63 「心の自立」「価値の生み出し」という本格的前進 63
魂の望みへの歩み・愛と命へ向う 64 人間の心の真実・「命の感性」と「何も恐れるもののない心」へ 65

5章 人生をかけた取り組みー1ー 「現実を生きる」ことへの視点ー 67

- まとめ 67 「感情と行動の分離」を支える一連の基本姿勢 67 「感情依存」という課題 67
「合理思考」「あるがまま」「リラクゼーション」 68 内面と外面への主な基本姿勢 68
(表) 感情と行動の分離を構成する一連の基本姿勢 69
(表) 認知療法による「10種類のマイナス思考」とその修正思考 70
「病める30代」の典型D男さんの職場復帰までの事例 70 相談メール アドバイス 返信
「心」への基本的な建設思考 72
アドバイス(「心」について「これが悪い」ではなく「ではどうすればいい」という思考法 / 「こうでなければ」
という型枠に心を合わせる方法 / 始まったばかりの「心を良くする」科学) 返信
焦りの解除・本格版 74
アドバイス(「焦りの解除」課題:「外から見た結果」ではなく「内から行う過程」に意識を戻す / 山積の問題を
整理する:「割り切り」と「最低ラインを決める」) 返信
「中庸の目」 77 アドバイス(「完璧主義のゼロ現実」vs「不完全性の受容と現実の豊かさ」)
「空想に生きる生」の根深い問題が現れ始める 79 返信
「推進力ある自己像の策定」 80
アドバイス(「空想立脚」から「現実向上」へ / 「推進力ある自己像」の策定 / 具体的職務のレベルで「推進
力ある自己像」を決める)
心の障害の根源「感情の膿」に触れる 82 返信 アドバイス 返信 返信 アドバイス

6章 人生をかけた取り組みー2 ー大きな舵取り先を探るー 87

まとめ 87 最初の舵取りへの足がかり 87 心の治癒へのパラドックス過程 87
最初の舵取り先への試行錯誤 88 「来歴の振り返り」と「自己受容」・「恐怖の克服」への第一歩 89
「自己受容」を第一歩として「人生をかけた取り組み」へ 89 アドバイス 返信
「人生をかけた取り組み」に腹を決める 92
アドバイス（主な「治癒課題」と「成長課題」を把握する / 「否定できる」ことで得ているものを明瞭にする）
「自己分析」「感情分析」への視点の開始 95 アドバイス（人生をかけた取り組み） 返信
大きな目測ミスの発覚 97 返信
「攻撃的休息」の導入 99 アドバイス（「攻撃的休息」を / まず「焦りの解除」と「耐性の基本」）
アプローチミスを冷や汗の中かわす 101 返信 返信 アドバイス（島野のリラックス法） 返信
「人生をかけた取り組み」を推進力として最初の前進へ向う 103

7章 人生をかけた取り組みー3 105

ー痛みをただ流す・感情への知性の目ー

まとめ 105 D男さんの激しい身心疲労症状の原因 105
「感情をただ流す」内面向け基本姿勢とストレス軽減 106
内面向け基本姿勢の3つの側面 106 (1)「悪感情の基本的軽減」 106
(2)「感情強制の解除」「内面感情の開放」 107 (3)「感情の放置」による「病んだ心の世界」への決別 108
「痛みをただ痛む」・「何もしない姿勢」 109
返信 アドバイス（「苦悩」を「苦痛」にそしてただの「痛み」へと戻す姿勢） 返信
「感情への耽溺」「感情の一人歩き」をけん制する 111
「感情への耽溺」に求めているものを意識化する 112 アドバイス（「感情没入」「忘我衝動」） 返信
一人歩きする「誇大衝動」をけん制する 114
アドバイス（「感情の一人歩き」 / 感情に揺らがない「中庸の目」） 返信 アドバイス 返信
「感情分析」とは何か 117 感情を客観的に見る・「純粹知性」で感情を把握する 119
アドバイス（「感情分析」アプローチ / 感情分析のための地図が心理メカニズム理論）
「自尊心感情」の一人歩きと「先回り自己処罰」 121
アドバイス続き（「魔法の石を持つ者と鉱物学者」の話 / 「一人歩き感情」を通さずに現実を見る目 / 「墜落への恐怖」が生み出す「先回り自己処罰」）
治癒への最初の兆候：頭痛の消失 123 返信
自分の変化を期待しながら「ありのままの自分」を知ることはできない 124
「理性」と「知性」の違い 126 アドバイス 返信 アドバイス（「知性」と「理性」と感情分析）
「中庸の目」による「感情と行動の分離」確認エクササイズ 129 アドバイス続き
「やる気」にあまり頼らない行動姿勢 130 アドバイス（「やる気の風を帆に受けて〜」の姿勢）
「中庸」が見えてくる 131
返信 アドバイス（「見えないもの」を感じ取るのが「中庸の目」 / 「中庸の目」が見る「自分」という「未知」
/ 真の自尊心は「未知」に立つ「意志」）

8章 人生をかけた取り組みー4ー 「感情強制」の解除・内面の解放ー 137

- まとめ 137 「問題を知る」ことと「解決を知る」ことは全く別 137
「問題の軽減」から「真の解決」への前進へ 138 真の解決への原動力「心を解き放つ」 138
「心を解き放つ」ことへの具体的実践 139
- (1)「感情の監視操縦」という心の機能の理解・「感情強制」の解除 139
(2)「現実を生きる」「今を生きる」という視点 139 (3)「望み」のメカニズムの理解・「望む技術」 140
「感情の監視操縦」という心の機能 140 「感情の監視操縦」の基本機能 141
無意識自動化された病んだ「感情の監視操縦」 142 「感情の監視操縦」を「監視操縦」はせず 142
まずは「自覚可能な感情強制の解除」から 143 「望み」への視点 144
(表)「感情の監視操縦」への視点のまとめ 144 (表)「望み」への視点のまとめ 146
すでに減少を始めていたD男さんの「感情の強制」圧力 147 「自己操縦」に「中庸の目」を向ける 148
アドバイス(「自己操縦」と「中庸の目」 / 「感情の強制」vs「心の成長」 / 「自己否定」が前提となる「感情の強制」 / 「自己分裂」は一切正さない) 返信
「望む技術」への視点の導入 150
アドバイス(「内側からの望み」と「外側からの望み」 / 「内側から望む」と「外側から望む」 / 望む技術)
D男さんの「心を解き放って生きる人生」の序章へ 153
返信 アドバイス 返信 アドバイス(「感情は開放する」ただし「受け取るのは自分」 / 変化し推移し続けるものとしての自己を受け入れる)
心に血が通う最初の大きな治癒の現れへ 159 返信 アドバイス(「感情の操縦」は「心の無酸素運動」) 返信

9章 価値観と行動学 ー進み得る道はただ一つー 163

- まとめ 163 「行動学」と「価値観」へ 163 「行動学」とは何か 163 「価値観」とは何か 164
ハイブリッド心理学における「価値観」とは「意識の積極的方向づけ先を支配する論理」 165
「怒り」に価値を感じる「否定価値感覚」 165
「感情と行動の分離」における内面の方向づけ役割となる「価値観」 166 「否定価値の放棄」 167
「価値観」の自己把握と修正の難しさ 168 「感情の操縦」が「価値観」に投げる影 168
さまざまな「価値観」が相互に関係する 169 「価値観」への取り組み・まず自己理解を深める 169
病んだ心からの治癒成長と「価値観」取り組み 170 「愛」と「自尊心」のための行動学と価値観 171
「感情の強制」の轍への留意 171 取り組み実践の中で深さを増す「価値観」への取り組み 172
「価値観」は実は単純な「選択」ではない 173 「自分の心の真実」そして「人間の心の真実」へ向う 173
(表)「行動学」のまとめ 175 (表)「価値観」のまとめ 176

10章 人生への実践—1 —プラス行動学— 179

- まとめ 179 怒りのない人生・「思考法」から「価値観」そして脳の意識土台へ 179
島野の「怒りのない人生」までの経緯 180 「否定価値の放棄」で大転換した心の風景 180
島野の人生から「怒りが消えた」日 182
「否定価値の放棄」にまで短期間順調に向った「A子さん」の事例 183
「怒りによる対処」の根本的無駄への理解・プラス感情による行動法へ 184
 アドバイス（ストレス膨張だけに終わる「怒りによる対処姿勢」 / 「プラス言葉」「誉める」という実践）
「怒る理由」を探る 185 アドバイス続き（無駄な怒りの解除：「問題は何なのか」を問う） 返信
短期での変化への最初の分かれ道 187
「怒りによる対処」とは脳のプログラムミス・解決は常に「加算法」で 187
 アドバイス（「怒り」は「解決方法」ではなく「解決できない」の表現 / 怒ると怒りの対象と同じ姿になるというパラドックス）
「誉める」ことの中の「愛」と「自尊心」 189
「誉め方」は原理原則立脚型行動法で 191 アドバイス続き（「誉める」も原理原則立脚型行動法で）
「建設的な生き方」を支える価値観 193
感情を内面に守る・感情を「看取る」 194 アドバイス続き（感情は内面に守る・外面は建設的知性）
「心の自立視界」へ 195
 揭示板原稿（「価値を捉える姿勢」の転換 / 1)「人の目の中で」価値を捉える姿勢 / 2)「全世界と対峙」して価値を捉える姿勢）
「死」と「望み」に向き合う 196 揭示板原稿続き 返信
人間の「心の畏」との向き合いへ 197

11章 人生への実践—2 —心の畏への懐の石— 199

- まとめ 199 人間の心の畏に向き合う 199 「自分についての嘘」 200 返信
問題は「自分についての嘘」にあるのではない・「自己受容の畏」 201
「愛の畏」を越える 203 返信
「思いやり」の畏・「代理ミュンヒハウゼン症候群」 203
「分かり合える」「心が重なる」を「愛」のゴールとして追わず 204 「愛の畏」の2層構造 205
「愛の感情の操縦法」を超えて 206
「愛」を条件とせず 207
 アドバイス（「自ら成長する別個の人格」として子供に接する / 子供への「建設的対人行動法」と「無条件の愛」）
愛を求め全てを失う・「自分に嘘をついた共感」の畏 209
 アドバイス（「こうなれなきゃ」という自分を掲げても「破壊モード」の繰り返し / 「愛を求め自尊心を失う」という心の畏）
「心の自立」なしに「真の共感」はなし 210
心の畏への総合対処・「愛と自尊心の分離」と「看取り」の治癒 211
 アドバイス続き（「愛と自尊心の分離」と「建設的対人行動法」 / 「自分を受け入れなければ」が実は「自分についての嘘」 / 「イメージの嘘」）
「理想イメージの嘘」の畏 213
 アドバイス続き（非建設的感情に建設的に向き合う：「怒り」から「悲しみ」へ / 「建設的であること」が「自分についての嘘」を解く）
「性格形成」への基本理解 214 返信 返信
-

自分の性格の「土台作り」と「これからの向上」 215
アドバイス（「土台作りの問題」と「これからの向上の問題」）
「自分の性格への悩み」の足元の価値観 217 アドバイス続き（自己像と自己嫌悪感情の問題）
「愛と自己像」の畏 218 アドバイス続き（自己像と愛の問題）
心自身が全てを導く 219 返信 返信
「強さ」が「悲しみ」という治癒を可能にする 220 アドバイス（全ての根本変化成長は「生み出す強さ」が導く）
「イメージ」と「感覚」の歪みを自己補正する 221
返信 アドバイス（「感覚の問題」へ / 「現実の問題」と「感覚の問題」の切り分け / 仕事関係における「現実の問題」と「感覚の問題」の切り分け / 「姿を見る価値観」と「生み出すものを見る価値観」）

12章 人生への実践—3— 「自分」という業への別れ— 227

まとめ 227 「現実を生きる」という根底へ 227 返信
人間の心の業 228 「否定価値の放棄」「不完全性の受容」へ 229
返信 アドバイス（「現実の選択」 / 自分を救うためにあったものが自分を破壊する / 「否定価値」の完全なる放棄へ / 不完全性の受容）
人間の心の業への別れ 232 「生きる喜び」へ 233 返信
「心」と「魂」の根源への取り組み・人間の心の真実へ 234



目次

まえがき 5

1章 はじめに・4つの話の領域

はじめに 7

4つの話の領域 8

心の問題とその克服ゴール 8 取り組み実践 8 心の成長変化のベクトル 9 歩みの道のり 9

2章 心の問題とその克服ゴール

心の問題の根本原因 11

幼少期に始まる「自己否定感情」と「孤独感」 11 「心の浅はかさ」 12 「誤った人生の生き方」 12

「心の成長」 13

ハイブリッド人生心理学の「取り組み実践」 14

心の問題の克服と成長のゴール 14

3章 取り組み実践

ハイブリッド人生心理学の「取り組み実践」とは 17

「取り組み実践」の3ステップ 18

「向き合い」が導く3つの進み先 20

「学び」の主要テーマ 22

1. 「感情と行動の分離」 23 2. 「破壊」から「自衛」そして「建設」へ 23

3. 行動学 23 4. 「愛」と「自尊心」のための価値観と行動法 24

5. 悪感情への対処 24 6. 「否定価値の放棄」の根本的選択 24

「外面・内面・外面」と繰り返す「向き合い」の実践 25

取り組み実践の本格的前進 26

4章 心の成長変化

(1) ハイブリッド人生心理学が考える「心の成長変化」とは

- ハイブリッド人生心理学が考える「心の成長変化」とは 27
- 心の成長変化の概要図 28
- 「感情を鵜呑みに考えない」という全てのスタート 27
- 「感情と行動の分離」の両輪が生み出す「成長」と「治癒」 30
 - 「成長」 30 「治癒」 31 「成長」と「治癒」の相互依存関係 32
- 「命の生涯」・「真の望みに向かう」という全ての根源 33

(2) 「心の業の捨て去り」と「魂の望みの感情」による心の成長の本格的前進

- 「心の業の捨て去り」と「魂の望みの感情」による心の成長の本格的前進 35
- 「心の業」の捨て去り「否定価値の放棄」 36 「魂の望み」による心の成長の真髄 36
- 「魂の望み」の感情の異質性 37 「魂の望み」の感情を感じ取る条件 38
- 「感情と行動の分離」の両輪による「魂の望み」への前進 39
- 「心と魂と命」の3次元的成長変化と最終ゴール 41
- 「心」と「魂」と「命」の意識の仕組み図 38

(3) 「浄化」「成熟」そして「超越」という心の成長の真髄

- 「浄化」「成熟」そして「超越」という心の成長の真髄 43
- 「浄化」 43 「成熟」 45 「心の成熟」の法則 46 取り組み実践による「心の成熟」への歩み 49
- 「超越」 54 「永遠の命の感性」への歩みと「原罪の克服」 55 「心の成熟」のゴール 57
- 「魂」による最後の導き 58 ハイブリッド心理学からの答え 60
- 「心の成長課題」と「成長の望み」の鍵 一覧表 52

(4) 「心の死と再生」という特別形

- 「心の死と再生」という特別形 63
- 「自己操縦心性の崩壊」の治癒 66 一貫した歩みで 68

5章 歩みの道なり

(1) 5つの「成長の段階」

5つの「成長の段階」 71

「旅立ち前」から「学び」までの段階-1 73

「学び」と向き合い 73 前進を成すための2つの心の基盤 74 「自分自身への論理的思考」 75

「前に進めないケース」の原因 77 歩みの始まり 79 「最初的一步」から「自らによる成長の歩み」へ 80
前進への基盤となる意識過程 一覧表 76

「前に進めないケース」の特徴 一覧表 78

(2) 真の前進へ

「旅立ち前」から「学び」までの段階-2 82

感情テーマにおける「選択思考」とは 82 「心の依存から自立への転換」 84

「実践」に盛り込まれている「心の依存から自立への転換」 85 「自分の考え」をはっきりさせる 87

「パラドックス前進」 88 「実践」とは何をするものなのか 89

「自分を越えたもの」が心を変化させる歩み 90 歩みの道なり 91 「成長の望み」という羅針盤 92

最初の「成長の望み」へ 93 全ての始まり 「自己の真実と統合」への望み 94

「心の依存と自立」の根本影響 対比表 84

(3) 一貫した「実践」の歩み

「旅立ち前」から「学び」までの段階-3 96

2つの取り組み目標 96 2つの目標への歩み 97 「社会を生きる自信」という通過点 99

一貫した「実践」の歩み 100

(4) 「取り組み実践」と「魂の望み」

「旅立ち前」から「学び」までの段階-4 103

「否定価値の放棄」までの前進のポイント 103 「魂の望み」への歩みの中にある「実践」 105

「取り組み実践」と「魂の望み」 108 「実践」の足場から「魂の感情」へ 109

「取り組み実践」と「魂の望み」の関係図 108

(5) 実践の歩みの深まりと心の成長の前進

「旅立ち前」から「学び」までの段階-5 112
実践の歩みの深まりと心の成長の前進 112 「基礎形」 113 「前進形」 113
「望み」への感受性 114 「言葉」による実践の推進 115 「真髓形」 116
「望むこと」そのものにある豊かさへ 117 「愛」という本流の「望み」への妨げ 119
「困苦の受け入れ」の心の足場 119 「魂の愛への望み」 120 「ハイブリッドの道」 122
「歩みの深まり」と成長の前進 一覧表 112

(6) 「否定価値の放棄」への歩み

「旅立ち前」から「学び」までの段階-6 124
「人生の歩み」と「否定価値の放棄」 124 「歩みの深さレベル」と成長の段階 125
「否定価値の放棄」までの前進のポイント・続き 127 「否定価値の放棄」へのアプローチ指針 128
「否定価値の放棄」をめぐる意識テーマ 130
前進への壁を超えるための「歩みの深さレベル」 一覧表 127

(7) 人生の歩み

「変化」から「円熟」への段階 135
「否定価値の放棄」までの流れ 135 「変化」の段階 138 人生の歩みへ 140 「円熟」の段階 140

ハイブリッド人生心理学の取り組み実践・詳説

－「心」と「魂」と「命」の開放－

目次 Table of Contents

巻頭収録

- 「心の成長の道のり情景図」 5
「学びの一覧表」 6
「学びの流れチャート図」 8

思想文

- 「心の成長の思想」 9
「否定価値の放棄と望みの浄化成熟」の思想（短文） 10
「原罪の克服と永遠の命の感性」の思想（短文） 11

まえがき 15

序章 ハイブリッド人生心理学とは

- 考え方 17 心の惑いと病み、その治癒克服と心の成長 18
ハイブリッド人生心理学のアプローチ 19 心の成長と「魂」と「命」 20
「心の死と再生」 20 「永遠の命」へ 21 歩みの道のり 22
「否定価値の放棄」「不完全性の受容」という取り組み目標 23
「心」と「魂」と「命」の開放 24 人生の答え 26 人間の真実 28
「ハイブリッドの道」を歩む 31

第1部 礎

1章 取り組み実践への理解・真の成長へと私たちを向かわせるもの

- 「取り組み実践」への理解 37 何を前進への動機として進むのか 38
自分を悪感情の洪水から救い上げる 39 真の強さを体得する 41
「否定価値の放棄」「不完全性の受容」への歩み 42

2章 心の成長変化のための礎

- 「成長変化する人」と「いつまでも変わらない人」 45
思考の素地「目的思考」 46 意識の素地「現実を見る目」 49
「現実を見る目」の学びと「内面の開放」 51 「学び」と「開放」と「自己分析」 52

「自意識（空想）を生きる」から「現実（今）を生きる」へ 53
「今までの心の死」を経る 55 「学び」とのギャップを生きる 57

3章 心の成長のスタートラインに立つ

自分自身に対する論理的思考 63 心の成長のスタートラインに立つ 66
「現実を見る目」という全ての始まり 69

4章 「学び」への理解

「学び」を設定する 73 「学び」への入り方 75
「自分に今必要な学び」のテーマの捉え方 78 基本的な流れ 79
まずは「問題の捉え方」から 81

5章 基本的な妨げへの取り組み

基本的な妨げへの取り組み 83 「善悪」「評価」「気持ちの枠はめ法」の思考への終始 86
「心の成長への根本」の学び 87 「人生観」の学び 89
「心を病む傾向」からの抜け出しの第一歩 90 心を病ませる4つの心理メカニズムからの抜け出し 92
心の悪化メカニズムからの抜け出し 94 「病んだ心」の膨張と「自己崩壊」の治癒を知っておく 96
「自意識の業」の克服とは 98 2つ目の妨げの克服のまとめ 102
「心を良くしようとするのをやめる」という第一歩 103 強度な「空想に生きる心」からの抜け出し 104
「現実」は必ずしも「感じる」通りのものではない 106
2つの心の世界を持つ 108 道のりは誰の場合も同じ 110

第2部 前進

6章 心の成長の道のりに向かう

心の成長の道のりに向かう 115 「心の成長」とは「望みの成熟」 115
「目的思考」の前進 117 人生を生きるための基本的思考法 118
心の癌細胞「望む資格思考」と「生きづらさ」の心理 119
心の成長のメインテーマ「愛と自尊心」に向かう 122 「真の望み」へと向かう 124

7章 「真の望み」に向かう心の成長の4段階

「真の望み」に向かう心の成長の4段階 127 「依存から自立へ」の心の転機と「真の望み」 128
「学び」の人生の期間 130 「否定価値の放棄」までの「学び」の主な流れ 131
「否定価値の放棄」を自らに問うためのポイント 134

8章 「全てを尽くして望みに向かう姿勢」を培う

「日常生活の向上」にある根底の足場 137 「学び」の全ては一貫した指針の下に 139
「学び」への姿勢という最大のポイント 142 「全てを尽くして望みに向かう姿勢」という前進力 143
「全てを尽くして望みに向かう姿勢」を培う 146 「望みに向かう姿勢」を問うまでの実践作業 148
異次元の心の成長の世界へ 149

9章 「成長の望み」と「真実の望み」の導き

「否定価値の放棄」の扉はどう見えるのか 153 視野その1・心と体が実際にどう動いているか 156
視野その2・「成長の望み」 158 「成長の望み」とは 160 今「どんな成長」を望むのか 163
「真実の望み」の導き 166 「真実への歩み」の営み 168
ハイブリッド人生心理学の「心の成長の思想」 169

10章 「自らによる心の成長」と「人生の前進」の歩みへ

「自らによる心の成長」の歩みへ 173 人生の前進と「望み」への向き合い 174
「自己分析」と「見通しづけ」の導き 176 「人生の望み」への向き合い 179

第3部 真髓

1 1章 ハイブリッド人生心理学の 「否定価値の放棄と望みの浄化成熟」の思想

「悪感情」と「良い感情」の根源と「否定価値」 185 「否定価値」によって塞がれる「望みの感情」 187
「否定価値」を弱めるものと対抗打になるもの 190 「否定価値」との向き合いへ 193
「否定価値」を見極める目へ 195
ハイブリッド人生心理学の「否定価値の放棄と望みの浄化成熟」の思想 196 (長文バージョン) 197

1 2章 「否定価値の放棄」への道

心の成長の歩みの「スパイラル前進」 201 スパイラル前進に向かう「常に今からの取り組み」 203
旅立ちへ 204 心の成長の歩みのチェックポイント 205
「学びの深まり」に向かうスパイラル前進 206 「社会生活の向上」の領域にある大きな転換 206
島野が通った主な転換の流れ 207 視野その3・「真の強さ」へ 212
視野その4・「否定価値の放棄」を問う心のテーマ 214
テーマその1・「愛がこうあるべき」の怒りを捨てる 215
テーマその2・自分が神になるのをやめる 217 ハイブリッド人生心理学の「未知への信仰」 219
「否定価値の放棄」を自らに問う 222

1 3章 「否定価値の放棄」が人生にもたらす影響

「否定価値の放棄」から先の歩み 227 心が進む道 228
視野その5・「否定価値の放棄」が人生にもたらす影響 229
「否定価値のない心」の別世界 230 生きるエネルギーの解放 233
テーマその3・「空想」を不幸になるために使うのをやめる 234

終章 「真の望み」への道

「真の望み」への道 237 「魂の望みの感情」 238 「魂の望みの感情」と歩みの道のり 241
「望みの成熟」の2つの道 242 「浄化成熟」の道 245 「外部依存形」の浄化成熟 245
「自己浄化形」の浄化成熟 247 「取り組み実践を超えた世界」へ 248
「自身の愛への望みに対して自らが成した罪」への向き合い 248
「純粋な愛への望み」の感情は「自分」と「現実」を超えたものへ 250
「魂の成長」の過程へ 252 「魂との対話」 253 取り組みの道のりと「魂との対話」 255
「命の開放」 258 「命の開放」への道 258
ハイブリッド人生心理学の「原罪の克服と永遠の命の感性」の思想 260
エピローグ・学びの深まりは「心と魂と命」の生き方へ 262

ハイブリッド人生心理学 著書 目次集

2016. 10. 18 電子書籍版発行

著者 島野 隆 (しまの たかし)

Copyright (C) 2016 Takashi Shimano

ハイブリッド人生心理学

著書

目次集